

## Das Geistetraining in 8 Versen

(von Langri Thangpa)

1. Möge ich, mit dem Wunsch, zum Wohl aller Wesen, die hervorragender als jedes wunscherfüllende Juwel sind, höchste Buddhaschaft zu erlangen, allen Wesen immer liebevoll begegnen.
2. Möge ich immer und überall mich selbst am wenigsten wichtig nehmen und anderen aus ganzem Herzen liebevoll begegnen.
3. Möge ich in all meinem Handeln meinen Geist untersuchen und sobald Geistesstrübungen aufkommen, die mich und andere in Gefahr bringen, ihnen standhaft ins Gesicht blicken und sie abwehren.
4. Möge ich, wann immer ich eine negative Person sehe, die von ihrer Negativität und ihrem Leid vereinnahmt ist, dieser Person liebevoll begegnen, so als wäre ich auf ein Juwel von unschätzbarem Wert gestoßen.
5. Möge ich, wann immer ich von anderen aus Eifersucht und Neid verleumdet werde, die Niederlage auf mich nehmen und ihnen den Sieg schenken.
6. Möge ich, von einer Person, der ich mit großen Erwartungen und Hoffnungen geholfen habe, grundlos und tief verletzt werde, diese Person als edlen geistigen Freund betrachten.
7. Kurz gesagt, möge ich direkt und indirekt alles Wohlergehen und Glück anderen schenken, und insgeheim alle Schwierigkeiten und Leid auf mich nehmen.
8. Möge in all dem mein Geist unvereinnahmt von den acht samsarischen Beweggründen sein und möge ich im Wissen darum, dass alle Phänomene Illusionen sind, frei von allem Festhalten, die Wesen von ihren Fesseln befreien.